

Harina de café: qué es, cómo se usa, datos nutricionales y más

¿Qué es la harina de café?



¿Cómo se hace la harina de café?

La harina de café está hecha de las frutas sobrantes (cerezas de café), que cubren los granos que se cosechan y se tuestan para los amantes del buen café. Para hacer la harina, las cerezas de café sobrantes se secan y se muelen en un polvo fino.

La harina de café en realidad no sabe a café, ya que no está hecha de granos. En cambio, tiene un sabor ligeramente afrutado, lo que significa que puede incorporarse en recetas dulces y es una buena forma de aumentar la ingesta de fibra y minerales.

Datos Nutricionales de la Harina de Café

Una cucharada de harina de café contiene 6 gramos de fibra y proporciona un 14% del potasio, 15% del hierro y 4% del calcio que se necesita todos los días. Tiene alrededor de 35 calorías por

porción. Además, las cerezas de café utilizadas para hacer harina de café son una buena fuente de antioxidantes a base de plantas.

Beneficios para la salud de la harina de café

La harina de café es una excelente fuente de fibra, y ese es su principal beneficio para la salud. El contenido mineral también es beneficioso. La harina de café puede contener antioxidantes que ayudan a combatir el daño de los radicales libres.

Sin embargo, no parece haber estudios de investigación o información sobre los beneficios de salud específicos.

Preguntas comunes sobre la harina de café

¿La harina de café tiene un alto contenido de cafeína?

En realidad, no, ya que la mayor parte de la cafeína se encuentra en los granos de café. La cantidad de cafeína en la harina de café es similar a la que usted encontraría en una porción de chocolate amargo.

¿Hay beneficios ambientales por usar la harina de café?

Debido a que las cerezas de café se eliminan normalmente como desecho, usarlas para hacer harina de café puede ser beneficioso para el medio ambiente, o al menos puede ofrecer algún beneficio monetario a los agricultores que cultivan granos de café.

¿La harina de café es lo mismo que la cáscara?

No, no lo es. La cáscara es un tipo de té hecho con las cáscaras secas de las cerezas de café. La cáscara es una bebida tradicional en muchos países que producen café, como Yemen y Etiopía.

¿Se puede usar la harina de café para reemplazar la harina que contiene gluten?

Como el café no es un grano, no contiene gluten. Sin embargo, su sabor ligeramente afrutado puede no ser adecuado para su uso en alimentos salados. Puede funcionar bien en recetas que requieren otra harina libre de gluten.

¿Se puede hacer harina de café con granos de café?

No hay ninguno de este tipo de harina de café disponible comercialmente. Sin embargo, es

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

posible. Tendría mucha más cafeína, a menos que primero se descafeíne.

La harina de café hecha de esta manera sería similar al café molido desde el punto de vista nutricional. Los granos de café son ricos en antioxidantes conocidos como polifenoles.

Elegir y almacenar la harina de café

Aquí está la parte difícil: la harina de café no es fácil de encontrar y probablemente no la encuentre en ninguna tienda de abarrotes.

Puede encontrarla en línea. Está disponible en polvo y molidos finos. La molienda fina es mejor para uso doméstico y para hornear.

Formas sanas de usar la harina de café

La harina de café se puede combinar con trigo regular u otras harinas, pero comience con pequeñas cantidades: solo del 10 al 15 por ciento de la harina total en una receta debe ser harina de café. Es posible que también necesite agregar líquido extra debido al alto contenido de fibra. Finalmente, funciona mejor en recetas que usan azúcar morena o melaza, porque esos edulcorantes funcionan mejor con el sabor de la harina de café.

Conclusión

Usar harina de café además de la harina de trigo regular es una forma única de agregar fibra y antioxidantes a su dieta.

La harina de café es bastante nueva y difícil de encontrar, pero si llega a crecer en popularidad, podría aparecer en los estantes de su tienda de abarrotes local.

Referencias:

La harina de café "[Consejos y sugerencias para usar la harina de café](#)".

Fundación del Consejo Internacional de Información Alimentaria, Food Insight. "[Subproductos de café: zumbido de crecimiento](#)".

Brandeis University, BrandeisNow. "[La harina de café ofrece una forma potencialmente más saludable de disfrutar de Java](#)".